

**FAKTOR-FAKTOR YANG MENDORONG TEKANAN KERJA  
( STRES ) DI KALANGAN GURU-GURU  
SEKOLAH MENENGAH DI  
DAERAH PASIR PUTEH.**

**RAJA MARIA DIANA BT RAJA ALI**

**MASTER OF EDUCATION  
OPEN UNIVERSITY MALAYSIA  
2011**

**FAKTOR-FAKTOR YANG MENDORONG TEKANAN KERJA  
( STRES ) DI KALANGAN GURU-GURU  
SEKOLAH MENENGAH DI  
DAERAH PASIR PUTEH.**

**Oleh :  
RAJA MARIA DIANA BT RAJA ALI**

**KERTAS PROJEK PENYELIDIKAN YANG DIKEMUKAKAN  
SEBAGAI MEMENUHI SYARAT KEPERLUAN IJAZAH  
SARJANA PENDIDIKAN DI  
FAKULTI PENDIDIKAN DAN BAHASA  
OPEN UNIVERSITY MALAYSIA**

**2011**

## **ABSTRACT**

The aim of the research was to study the stress level and the causes of stress among the secondary school teachers in Pasir Puteh. The contribution factors studied were students' attitudes, workload, time constrain and appreciation given. 90 teachers participated in the survey. The data was analysed using SPSS package version 17.0. The frequency and percentage were presented in a table form. The research showed that the workload had the min score between 2.10-2.66 which was at a medium level. Time constrain had the highest min score (2.66), followed by workload ((2.58), Appreciation given (2.50) and the lowest min score was the students' attitudes. (2.10). Therefore, The research denied all the nol hypothesis made and they were replaced by the alternative hypothesis that was there was a great significant difference in the stress level of the secondary school teachers in students' attitude factor, workload factor, time factor and appreciation given.

## **ABSTRAK**

Tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji paras tekanan kerja (stress) dan faktor-faktor yang menyebabkan tekanan kerja di kalangan guru-guru sekolah menengah di daerah Pasir Puteh. Faktor-faktor yang di kaji ialah faktor karenah pelajar, faktor beban tugas, faktor kekangan masa dan faktor penghargaan. Seramai 90 orang guru telah memberi respon soal selidik (survey) - iaitu kaedah yang digunakan untuk mengumpul data kajian ini. Data yang telah dikumpul dianalisis dengan menggunakan pakej SPSS versi 17.0. Taburan frekuensi dan peratus telah diperolehi dan dipersembahkan dalam bentuk jadual. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tekanan kerja berasaskan faktor-faktor tekanan menghasilkan skor min dalam lingkungan 2.10-2.66 iaitu pada tahap yang sederhana. Faktor kekangan masa merupakan skor min tertinggi (2.66), diikuti dengan faktor beban tugas (2.58), factor penghargaan (2.50) dan yang skor min paling rendah adalah faktor karenah pelajar (2.10). Oleh itu, kajian ini telah menolak semua hipotesis nol yang dibuat dan digantikan dengan hipotesis alternatif iaitu terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap tekanan kerja guru di sekolah menengah dengan faktor karenah pelajar, faktor beban tugas, faktor kekangan masa dan factor penghargaan.

## KANDUNGAN

<b>BAB</b>	<b>PERKARA</b>	<b>MUKA SURAT</b>
	<b>JUDUL</b>	
	<b>ABSTRACT</b>	<b>ii</b>
	<b>ABSTRAK</b>	<b>iii</b>
	<b>PENGHARGAAN</b>	<b>iv</b>
	<b>PENGAKUAN</b>	<b>v</b>
	<b>KANDUNGAN</b>	<b>vi</b>
	<b>SENARAI JADUAL</b>	<b>x</b>
	<b>SENARAI RAJAH</b>	<b>xiii</b>
	<b>SENARAI GRAF</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB1</b>	 <b>PENDAHULUAN</b>	
	1.1 Pengenalan	1
	1.2 Latar belakang masalah	4
	1.3 Pernyataan masalah	7
	1.4 Objektif kajian	7
	1.5 Persoalan Kajian	8
	1.6 Hipotesis Kajian	8
	1.7 Batasan Kajian	9
	1.8 Kepentingan Kajian	10
	1.9 Definisi Opsional	11
	1.10 Kesimpulan	15

## **BAB 2                   SOROTAN LITERATUR**

2.1	Pengenalan	16
2.2	Konsep Tekanan	25
2.3	Punca-punca Tekanan	27
2.4	Teori-teori Tekanan Kerja	28
2.4.1	Teori Psikodinamik, Kognitif, tingkah laku dan Biologikal	28
2.4.2	Teori Hieraki Keperluan Maslow dan Teori Dua Faktor Herzberg	32
2.5	Model-model Tekanan	33
2.5.1	Model Tekanan Kerja Guru- (Kyriacou dan Sutcliffe,1978)	33
2.5.2	Model Tekanan Kerja Guru- (Boyle, Borg, Fazlon dan Boglioni, 1995)	37
2.6	Kerangka konseptual	40

## **BAB 3                   METODOLOGI**

3.1	Pendahuluan	42
3.2	Rekabentuk Kajian	42
3.3	Populasi dan Sampel	43
3.4	Tempat Kajian	44
3.5	Instrumen Kajian	44
3.5.1	Bahagian A : Latar Belakang Responden	45
3.5.2	Bahagian B : Tahap Tekanan Kerja	45
3.5.3	Bahagian C : Faktor-Faktor Tekanan Kerja	46
3.6	Penganalisan Data	47
3.6.1	Nilai Min	47
3.6.2	Nilai Ujian – t	48
3.7	Kebolehpercayaan	48

3.8	Kajian Rintis	49
3.9	Prosedur Pengumpulan Data	50
4.0	Penutup	51

#### **BAB 4 ANALISIS DATA DAN KEPUTUSAN KAJIAN**

4.1	Pengenalan	52
4.2	Latar Belakang Responden	52
4.2.1	Jantina	53
4.2.2	Umur	53
4.2.3	Status Perkahwinan	54
4.2.4	Kelulusan Ikhtisas	55
4.2.5	Pengalaman Mengajar	56
4.3	Maklumbalas Tahap Tekanan Kerja	57
4.3.1	Analisis Keseluruhan Tahap Tekanan	59
4.4	Maklumbalas Responden Terhadap Faktor Tekanan Kerja	60
4.4.1	Analisis Faktor Karenah Pelajar	61
4.4.2	Analisis Faktor Beban Tugas	63
4.4.3	Analisis Faktor Kekangan Masa	65
4.4.4	Analisis Faktor Penghargaan	67
4.5	Analisis Keseluruhan Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Tekanan	69
4.6	Prosedur Bagi Menentukan Tahap Kenormalan Data	69
4.6.1	Kaedah Grafik	70
4.6.2	Kaedah Statistik	85
4.7	Pengujian Hipotesis	86
4.8	Rumusan	92

#### **BAB 5 PERBINCANGAN, RUMUSAN DAN CADANGAN**

5.1	Pengenalan	93
5.2	Perbincangan Hasil Kajian	93
5.2.1	Perbincangan Latar Belakang Responden	94
5.2.2	Perbincangan Tahap Tekanan Kerja Responden Secara Keseluruhan	96
5.2.3	Perbincangan Tahap Tekanan guru Mengikut Kategori	

Faktor	97
5.2.4 Perbincangan Pengujian Hipotesis	100
5.3 Rumusan Dapatan Kajian	104
5.4 Cadangan-cadangan	105
5.5 Cadangan Kajian Lanjutan	107
5.6 Penutup	109

## **BIBLIOGRAFI**

## **LAMPIRAN**



## SENARAI JADUAL

<b>BIL</b>	<b>TAJUK</b>	<b>MUKA SURAT</b>
Jadual 1	Jumlah Populasi & Bilangan Sample Bagi Tiga Buah Sekolah di Daerah Pasir Puteh.	44
Jadual 2	Skala Pengukuran Yang Digunakan	45
Jadual 3	Taburan item soal selidik	46
Jadual 4	Skala pengukuran tahap tekanan kerja	47
Jadual 5	Justifikasi nilai min	48
Jadual 6	Taburan frekuensi dan peratus responden mengikut jantina	53
Jadual 7	Taburan frekuensi dan peratus responden mengikut umur	53
Jadual 8	Taburan frekuensi dan peratus responden mengikut status perkahwinan	54
Jadual 9	Taburan frekuensi dan peratus responden mengikut kelulusan ikhtisas	55
Jadual 10	Taburan frekuensi dan peratus responden mengikut Pengalaman Mengajar	56
Jadual 11	Analisis Min bagi Tahap Tekanan Kerja	57
Jadual 12	Analisis Pengelasan Skor dan Tahap Penilaian	59
Jadual 13	Analisis Bilangan dan Peratus Responden Mengikut	

	Tahap Tekanan	60
Jadual 14	Analisis Min bagi Faktor Karenah Pelajar	61
Jadual 15	Analisis Bilangan dan Peratus Responden Mengikut Faktor Karenah Pelajar	62
Jadual 16	Analisis Min bagi Faktor Beban Tugas	63
Jadual 17	Analisis Bilangan dan Peratus Responden Mengikut Faktor Beban Tugas	64
Jadual 18	Analisis Min bagi Faktor Kekangan Masa	65
Jadual 19	Analisis Bilangan dan Peratus Responden Mengikut Faktor Kekangan Masa	66
Jadual 20	Analisis Min bagi Faktor Penghargaan	67
Jadual 21	Analisis Bilangan dan Peratus Responden Mengikut Faktor Penghargaan	68
Jadual 22	Analisis Keseluruhan Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Tekanan	69
Jadual 23	Jadual Kaedah Statistik Bagi Menentukan Ujian Normal	85
Jadual 24	Jadual Kaedah Statistik Bagi Menentukan Ujian Normal	86
Jadual 25	Min dan Nilai Signifikan Bagi Perbezaan Antara Tahap Tekanan Kerja Di Kalangan Guru-Guru Mengikut Gender Bagi Sekolah Menengah Daerah Pasir Puteh.	87
Jadual 26	Min dan Nilai Signifikan Bagi Perbezaan Antara Tahap Tekanan Kerja Di Kalangan Guru-Guru Mengikut Faktor Karenah Pelajar	88
Jadual 27	Min dan Nilai Signifikan Bagi Perbezaan Antara Tahap Tekanan Kerja Di Kalangan Guru-Guru Mengikut Faktor	

Beban Tugas	89
-------------	----

Jadual 28	Min dan Nilai Signifikan Bagi Perbezaan Antara Tahap Tekanan Kerja Di Kalangan Guru-Guru Mengikut Faktor Kekangan Masa	90
Jadual 29	Min dan Nilai Signifikan Bagi Perbezaan Antara Tahap Tekanan Kerja Di Kalangan Guru-Guru Mengikut Faktor Penghargaan	91

## **SENARAI GRAF**

<b>BIL</b>	<b>TAJUK</b>	<b>MUKA SURAT</b>
Graf 1	Histogram Tahap Tekanan Kerja	70
Graf 2	P-P Plot Tahap Tekanan Kerja	71
Graf 3	Box Plot Tahap Tekanan Kerja	72
Graf 4	Histogram Faktor Karenah Pelajar	73
Graf 5	P-P Plot Faktor Karenah Pelajar	74
Graf 6	Box Plot Faktor Karenah Pelajar	75
Graf 7	Histogram Faktor Beban Tugas	76
Graf 8	P-P Plot Faktor Beban Tugas	77
Graf 9	Box Plot Faktor Beban Tugas	78
Graf 10	Histogram Faktor Kekangan Masa	79
Graf 11	P-P Plot Faktor Kekangan Masa	80
Graf 12	Box Plot Faktor Kekangan Masa	81
Graf 13	Histogram Faktor Penghargaan	82
Graf 14	P-P Plot Penghargaan	83
Graf 15	Box Plot Penghargaan	84

## **SENARAI RAJAH**

<b>BIL</b>	<b>TAJUK</b>	<b>MUKA SURAT</b>
Rajah 1	Model Tindak Balas Sindrom Penyesuaian Umum	30
Rajah 2	Tindak Balas Terhadap Stres Berubah Mengikut Jangka masa Penyebab Stres	31
Rajah 3	Model Tekanan Guru (Kyriacou dan Sutcliffe,1978a)	34
Rajah 4	Model Tekanan Guru (Boyle, Borg, Fazlon dan Boglioni, 1995)	38
Rajah 5	Kerangka Teori	39
Rajah 6	Kerangka Konseptual Kajian	41

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Pengenalan**

Tekanan merupakan satu penyakit yang sering dikaitkan dengan kesihatan mental dan kerap menyerang masyarakat pada hari ini. Kehidupan manusia pada alaf ini amat mencabar dan kompleks. Kepelbagaian dan kekompleksian kehidupan ini menyebabkan munculnya “Sindrom Baru” yang menyerang manusia iaitu tekanan atau lebih dikenali sebagai “stres”. Menurut Hatta Sidi dan Mohamed Hatta Shahrarom (2002) stres merupakan sebahagian daripada kehidupan manusia sejak dahulu lagi tanpa disedari. Ia berubah wajah mengikut peredaran masa. Stres bukanlah suatu perkara yang asing bagi masyarakat negara ini. Stres biasanya dialami oleh semua manusia apabila berada dalam keadaan yang tidak menyeronokkan.

Profesion keguruan merupakan satu bentuk perkhidmatan sosial yang sungguh mencabar. Tenaga pengajar dan pengurus pendidikan seharusnya peka dengan perkembangan terkini dalam proses kepemimpinan, pengurusan, pengelolaan sumber, dan pencapaian matlamat pendidikan (Ibrahim Ahmad Bajunid, 1995). Justeru itu, dengan pelaksanaan pelbagai-bagai reformasi dalam pendidikan sudah pasti menjadikan peranan dan tanggungjawab guru-guru menjadi lebih mencabar.

Di Malaysia, fenomena stres di kalangan guru kini sedang hebat diperbincangkan dan dijadikan sebagai bahan kajian ilmiah. Malahan, kajian-kajian

yang lepas juga mendapati bahawa profesion perguruan adalah bidang kerjaya yang menghadapi stres kerja yang tinggi (Cooper 1995, Hart et al.,1995) dalam Mokhtar (1998).

Menurut Sapora Sipon (2007), menyatakan bahawa guru yang gagal mengawal diri akibat stres akan memberi kesan kepada perhubungan guru dengan pelajar dan juga mutu pengajaran dan pembelajaran. Perkara ini seterusnya boleh menjejaskan kualiti pendidikan dan juga profesion perguruan yang seterusnya akan membantutkan usaha mewujudkan sebuah masyarakat yang mampu membawa Malaysia ke tahap kecemerlangan dan kegemilangan mutu pendidikannya.

Tekanan kerja pada tahap yang tinggi juga akan membawa kepada ketidakpuasan dalam membuat kerja dan akhirnya sikap suka mengelak dan mengabaikan kerja akan terhasil. Tindakbalas penyesuaian tekanan oleh guru merangkumi tindakbalas psikologikal (keletihan dan kemurungan), fisiologikal (sakit kepala dan tekanan darah tinggi) dan berkaitan sikap (pengambilan alkohol, merokok, gaya hidup dan masalah tidur). Akibat suasana kerja yang teruk akan menyumbang kepada faktor tekanan dan seterusnya membawa kepada ketidakpuasan kerja serta keinginan untuk meninggalkan profesion keguruan.

Kyriacou & Sutcliffe (1978), menyatakan bahawa tekanan guru adalah berpunca dari aspek kerja mereka yang akhirnya mengganggu emosi. Gangguan emosi ini akhirnya menimbulkan rasa marah, perasaan tidak selesa, kebimbangan, tekanan serta kekecewaan yang tinggi. Dalam hal ini, guru yang menghadapi tekanan adalah guru yang tidak dapat mengawal emosi mereka terhadap perubahan budaya pendidikan yang bukan sahaja untuk memberi ilmu pengetahuan tetapi perlu mendidik manusia agar menjadi manusia yang berguna. Oleh itu, bagi mewujudkan satu pengajaran dan pembelajaran yang berkesan guru-

guru terpaksa melakukan kerja lebih masa bagi menyediakan alat bantu mengajar, menghadiri kursus dan bengkel sepanjang minggu bagi membuat penyesuaian terhadap kaedah pengajaran yang baru. Pada masa yang sama pula guru perlu melakukan kerja-kerja pengkeranian dan ini telah meningkatkan tekanan di kalangan guru di sekolah.

Terdapat pelbagai tanggapan dan dakwaan berhubung dengan kerjaya guru pada masa kini. Sesetengah ahli masyarakat mempunyai tanggapan bahawa kerja, beban dan tugas guru sekarang tidak mewujudkan kerjaya guru yang menarik. Abdul Shukor (1986), melihat sekolah sebagai sebuah organisasi yang diujani dengan pelbagai bebanan tugas dan ada kalanya tugas ini bukan satu yang terancang tetapi muncul dari situasi yang tidak diduga. Jika suasana ini dibiarkan berterusan agak pasti suasana pengajaran dan pembelajaran akan menghadapi kegagalan dan matlamat tidak akan tercapai.

Individu tidak akan dapat berfungsi dengan berkesan jika dia berada dalam keadaan tertekan (Smith, 1993; Girdano et al., 1993). Perasaan tertekan menjadikan seseorang itu tidak rasional, cemas, tegang, tidak dapat memusatkan perhatian kepada kerja dan gagal menikmati rasa gembira atau puas hati terhadap kerja yang dilakukan. Guru-guru juga dikatakan berfikir dan mengambil keputusan untuk bersara sebelum tiba masanya kerana mengalami masalah tertekan, berang dan murung (Fejgin et al., 1995; Pastore dan Judd, 1992).

Menurut laporan Marzita Abdullah (2003), Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (NUTP) telah menggesa Kementerian Pelajaran agar menempatkan seorang kaunselor di setiap daerah di Negara ini dengan secepat mungkin. Ini bertujuan bagi memastikan setiap kaunselor dapat meneliti masalah-masalah yang sering dihadapi oleh guru-



guru terutama tekanan kerja. Dalam laporan tersebut, Presidennya Tengku Habsah Tengku Petsa bimbang guru-guru terbabit dengan tekanan kerja akan menghadapi tekanan yang lebih besar seperti masalah mental. Menurut beliau, pihaknya sering menerima aduan daripada guru-guru yang menghadapi tekanan kerja dan mengadu tidak tahan dengan bebanan kerja, persekitaran kerja, masalah kewangan dan keluarga.

## **1.2 Latar Belakang Masalah**

Hidup di dunia moden yang penuh canggih ini, banyak tuntutan (Jurnal Guru,1996). Golongan guru juga tidak terkecuali dari tuntutan suasana persekitaran yang silih berganti. Mokhtar Ahmad (1998), menyatakan bahawa profesion yang disandang oleh guru semakin menjadi satu bebanan kepada mereka dari aspek fisiologi dan psikologi.

Isu tekanan kerja guru kini sering diperkatakan guru kini dibebani kerja diluar bidang tugasnya seperti kerja-kerja perkeranian. Abang Mat Ali bin Abang Masagus, (1998) telah melaporkan 30 peratus daripada jumlah 280, 000 pendidik terpaksa memikul tugas luar dan tidak dapat memberi tumpuan sepenuhnya kepada tugas mengajar. Begitu juga dengan laporan Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan yang mendakwa bahawa kesibukan guru dan pengetua adalah disebabkan menghadiri perjumpaan dan pelbagai kursus di luar sekolah. Secara purata terdapat 15 peratus guru yang tidak berada di sekolah. Tekanan guru bukan sahaja khas pada pengajaran dan pembelajaran di dalam bilik darjah. Guru kini juga dibebani dengan bidang tugas di luar sekolah seperti menghadiri perjumpaan dan pelbagai kursus.

Selain daripada masalah yang disebutkan, jumlah waktu mengajar dan tekanan masa yang terhad dalam tugas juga menyebabkan guru mengalami ketegangan. Guru juga terpaksa membuat persediaan mengajar, menyemak buku latihan, kerja-kerja perkeranian seperti mengisi borang, menaip surat, menyediakan minit mesyuarat serta menjadi penasihat persatuan, kelab dan sukan. Di samping situasi perkerjaan, begitu juga tingkah laku murid dan keperluan menjadi nilai standard sesebuah sekolah ( Ahmad Azhari, 1998 ).

Namun begitu, dalam perspektif pendidikan, sejak tahun lapan puluhan Kyriacou (1987) telah menjelaskan bahawa terdapat bukti yang kukuh menunjukkan stres yang berpanjangan boleh melemahkan mental dan fizikal seseorang guru. Seterusnya kajian Jamaliyah (1999) juga menunjukkan stres membawa risiko ke atas kesihatan seseorang guru. Di samping itu, menurut kajian Ali Murat Sunbul (2003) pula, terlalu banyak stres yang dihadapi oleh guru juga boleh mendatangkan pelbagai kesan yang negatif dan boleh mengganggu prestasi serta kepuasan kerja seseorang guru.

Kebanyakan guru melaporkan stres dalam pekerjaan mereka dan mengalami “burnout” pada peringkat tertentu dalam pengalaman perkerjaan mereka (Cormaks, 2000). Menurut Lim (2001) guru seringkali mengalami masalah kekurangan masa untuk meyelesaikan kerja mereka. Kajian Ghazali (1997) telah menunjukkan 38.7% guru di Malaysia berada pada tahap kepuasan kerja yang rendah, ini disebabkan mereka sering berasa tertekan dan kurang bersemangat semasa melaksanakan tugas sebagai seorang guru. Ada setengah guru pula telah berhenti kerja sebelum masa bersara dengan alasan beban tugas yang semakin berat.

Oleh kerana beban kerja yang banyak, sesetengah guru adakalanya kecewa dan bertindak di luar kawal secara spontan. Contohnya seorang warden asrama yang dikatakan mengarahkan ramai pelajar perempuan Sekolah Menengah Kebangsaan (SMK) Bawang Assan berendam di dalam kolam ikan kerana kesalahan seorang daripada mereka membuang tuala wanita di dalam mangkuk tandas asrama perempuan (Sapora Sipon, 2007) merupakan insiden yang tidak sepatutnya dilakukan oleh guru terlatih.

Bekas Timbalan Menteri Pendidikan Aziz Samsudin melaporkan bahawa sehingga akhir tahun 2003 di seluruh negara terdapat 760 orang guru yang menghadapi gangguan psikologi dan emosi. Guru-guru berkenaan mengalami stres dari pelbagai faktor dan bilangan ini didapati telah meningkat beberapa tahun kemudian. Beliau juga mendedahkan bahawa terdapat 600 orang guru yang sedang mengalami “Tekanan Perasaan” atau masalah “Sakit Jiwa” yang serius.

Dapatan-dapatan kajian ini menekankan kepentingan memberikan perhatian khas sewajarnya terhadap masalah stres di kalangan guru-guru agar punca-punca dominan yang menimbulkan stres dapat dikenalpasti. Malahan stres yang dialami oleh guru-guru juga perlu diketahui agar strategi yang bersesuaian dapat dirangka untuk mencegah masalah ini. Kebajikan golongan guru seharusnya perlu dipertimbangkan agar tanggungjawab dan peranan mereka dalam dalam proses pembangunan masyarakat terserlah.

Oleh itu, setiap masalah perlu dikenalpasti lebih awal. Pihak pentadbir dan organisasi boleh menguruskan program yang lebih berkesan untuk menyelesaikan masalah dan mencari punca tekanan bagi mengelakkan guru-guru berhenti kerja dan meninggalkan profesion yang amat penting ini. Justeru, kajian ini diharapkan pihak tertentu dapat mengenalpasti punca dan

tahap tekanan di kalangan guru seterusnya akan mengambil langkah-langkah tertentu untuk mengatasi masalah yang timbul.

### **1.3 Pernyataan Masalah**

Berdasarkan masalah yang sedia wujud, pengkaji ingin menjalankan kajian ke atas tahap tekanan kerja (stress), faktor beban tugas, faktor salah laku pelajar, faktor kekangan masa dan faktor penghargaan di kalangan guru-guru sekolah menengah iaitu di tiga buah sekolah menengah sekitar bandar Pasir Puteh. Antara sekolah yang akan dibuat kajian ialah SMK Seri Aman, SMK Padang Pak Amat dan SMK Cherang Ruku. Justeru itu, tahap tekanan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sangat penting untuk dikaji bagi mengelakkan lebih banyak perkara buruk yang melanda institusi pendidikan negara kita.

### **1.4 Objektif Kajian**

Secara umumnya, penyelidikan ini adalah bertujuan untuk mengkaji paras tekanan kerja (stress) dan faktor-faktor yang menyebabkan tekanan kerja di kalangan guru-guru sekolah menengah. Objektif khusus ini adalah untuk mengkaji :

- a. Mengenalpasti tahap tekanan kerja di kalangan guru-guru mengikut gender di tiga buah sekolah menengah.
- b. Mengenalpasti tekanan kerja di kalangan guru-guru di tiga buah sekolah di Pasir Puteh bagi faktor karenah pelajar.
- c. Mengenalpasti tekanan kerja di kalangan guru-guru di tiga buah sekolah di Pasir Puteh bagi faktor beban tugas.

- d. Mengenalpasti tekanan kerja di kalangan guru-guru di tiga buah sekolah di Pasir Puteh bagi faktor kekangan masa.
- e. Mengenalpasti tekanan kerja di kalangan guru-guru di tiga buah sekolah di Pasir Puteh bagi faktor penghargaan

### **1.5 Persoalan Kajian**

Berdasarkan objektif kajian di atas, beberapa persoalan kajian telah dikemukakan.

- i. Apakah tahap tekanan kerja di kalangan guru-guru mengikut gender di sekolah menengah?
- ii. Apakah tahap tekanan kerja kepada guru-guru sekolah menengah bagi faktor karenah pelajar?
- iii. Apakah tahap tekanan kerja kepada guru-guru sekolah menengah bagi faktor beban tugas?
- iv. Apakah tahap tekanan kerja kepada guru-guru sekolah menengah bagi faktor kekangan masa?
- v. Apakah tahap tekanan kerja kepada guru-guru sekolah menengah bagi faktor penghargaan?

### **1.6 Hipotesis Kajian**

Kajian ini bertujuan untuk menguji hipotesis berikut :

- Ho 1 Tidak terdapat perbezaan tahap tekanan kerja di kalangan guru-guru mengikut gender bagi sekolah menengah di daerah Pasir Puteh.

- Ho 2 Tidak terdapat perbezaan tahap tekanan kerja kepada guru-guru sekolah menengah bagi faktor karenah pelajar.
- Ho 3 Tidak terdapat perbezaan tahap tekanan kerja kepada guru-guru sekolah menengah bagi faktor beban tugas.
- Ho 4 Tidak terdapat perbezaan tahap tekanan kerja kepada guru-guru sekolah menengah bagi faktor kekangan masa.
- Ho 5 Tidak terdapat perbezaan tahap tekanan kerja kepada guru-guru sekolah menengah bagi faktor penghargaan.

## **1.7 Batasan Kajian**

Terdapat beberapa batasan dalam kajian ini. Pertama responden kajian ini hanya terbatas kepada guru-guru tetap yang sedang mengajar di tiga buah sekolah menengah di sekitar Pasir Puteh sahaja iaitu SMK Seri Aman, SMK Padang Pak Amat dan SMK Cherang Ruku. Kedua, responden kajian ini hanya terbatas kepada guru-guru tetap yang mempunyai pengalaman mengajar selama 7 tahun ke atas.

Ketiga, dapatan kajian ini tidak digeneralisasi kepada seluruh warga pendidikan dan juga tidak dirumuskan kepada semua guru di Malaysia. Ini disebabkan faktor-faktor yang menyebabkan tekanan kerja guru adalah berbeza di kalangan individu, sekolah dan kawasan. Manakala yang keempat pula, hasil dapatan kajian ini adalah bergantung kepada kejujuran dan keikhlasan responden ketika menjawab soalan yang dikemukakan. Sehubungan dengan itu, pengkaji mengandaikan semua maklumat yang diberikan oleh responden adalah tepat. Keesahan dan kebolehpercayaan kajian tersebut juga adalah bersandar kepada andaian ini.

## **1.8 Kepentingan kajian**

Tujuan utama kajian ini adalah untuk mengenalpasti faktor-faktor tekanan kerja dan mengkaji paras tekanan di kalangan guru-guru sekolah menengah di sekitar Daerah Pasir Puteh. Di harapkan hasil kerja kajian ini dapat menjadi panduan berguna kepada pihak-pihak tertentu. Antaranya ialah :

### **1.8.1 Pentadbir Sekolah**

Kajian ini dapat membantu pihak pentadbiran sekolah untuk memastikan golongan guru-guru yang tertekan dan mengalami masalah. Ini kerana corak pentadbiran sesebuah sekolah amat mempengaruhi tekanan kerja yang dialami oleh guru-guru. Justeru, dengan adanya kajian ini pihak pentadbiran sekolah akan dapat memberikan pertimbangan yang sewajarnya kepada permasalahan guru.

### **1.8.2 Guru-Guru**

Kajian ini diharapkan dapat menjadi panduan berguna kepada guru-guru yang memikul tanggungjawab besar menyempurnakan beban tugasnya. Ini kerana golongan pendidik merupakan golongan yang menghadapi tekanan kerja yang agak membimbangkan. Malahan diharapkan, guru-guru yang sering tertekan dapat menjadikan kajian ini sebagai panduan untuk mengelakkan penurunan prestasi diri mereka seterusnya dapat membebaskan diri mereka daripada tekanan dan memperlihatkan khidmat cemerlang yang dapat memanfaatkan semua pihak.

### **1.8.3 Jabatan Pelajaran Negeri dan Kementerian Pelajaran Malaysia**

Di harapkan juga agar hasil kajian ini dapat meningkatkan kesedaran pihak berkepentingan seperti pihak Pejabat Pelajaran Daerah (PPD), Jabatan Pelajaran Negeri (JPN) dan Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) untuk mengambil sebarang tindakan bagi mengatasi tekanan kerja di kalangan warga pendidik. Di samping itu, Pihak Pentadbiran ini juga dapat mengadakan program dan aktiviti yang bersesuaian bagi mengatasi masalah tekanan yang di hadapi oleh guru-guru.

Selain itu, di harapkan juga dapatan kajian ini dapat dijadikan panduan kepada semua pihak yang berkepentingan agar lebih peka dan dapat mengatur strategi tertentu bagi mengurangkan tekanan kerja di kalangan guru-guru untuk mengelakkan dan mengurangkan serta dapat mengatasi tekanan kerja yang dihadapi oleh warga pendidik.

Akhir sekali, hasil kajian ini juga dapat menambahkan literature kajian yang lebih mendalam dalam bidang akademik mengenai tekanan kerja di kalangan guru di Malaysia. Ini dapat membantu pengkaji-pengkaji lain untuk menjalankan kajian dengan lebih sempurna dan lengkap.

## **1.9 Definisi Operasional**

### **1.9.1 Tekanan atau “Stres”**

Tekanan boleh didefinisikan sebagai tindak balas emosi yang tidak spesifik terhadap desakan sama ada yang sebenar atau yang diimajinasikan. Ia merupakan satu fenomena



semula jadi yang tidak boleh dielakkan sekiranya seseorang itu membuat kerja-kerja profesional. Tekanan merupakan normal dalam kehidupan yang sentiasa dipenuhi dengan kesibukan. Setiap orang akan mengalami tekanan (stres) dalam kehidupan seharian mereka. Tekanan (Stres) yang berterusan dan keterlaluan boleh mengganggu kesihatan mental mahupun kesihatan fizikal.

### **1.9.2 Tekanan Kerja Guru**

Tekanan kerja guru boleh didefinisikan sebagai perbuatan menekan, keadaan menekan atau keadaan tertekan semasa berkerja di sekolah, keadaan menanggung beban yang sukar untuk ditanggung oleh seseorang individu.

Tekanan kerja guru yang sering diketengahkan oleh Kyriacou dan Sutcliffe (1978a) pula mendefinisikan sebagai tindak balas negatif seperti kemarahan atau tekanan jiwa yang selalunya diikuti dengan kenaikan dengupan jantung atau pelepasan hormon “andrenocorticotrophic” ke dalam saluran darah. Tekanan kerja yang dihadapi oleh guru boleh mengugat keyakinan atau kesihatan diri mereka dan melalui penyesuaian mekanisme yang diwujudkan ianya dapat mengurangkan tekanan kerja yang dihadapi.

Tekanan kerja guru di sini ialah pengalaman yang dialami oleh guru yang berhubung dengan emosi yang tidak menyenangkan seperti ketegangan, kekecewaan, kebimbangan, kemarahan dan kedukacitaan yang disebabkan daripada aspek-aspek berkerja sebagai seorang guru. Tekanan atau Stres yang dihadapi oleh guru ini merangkumi kepada tiga aspek iaitu: tidak berupaya menerima tekanan kerja yang dihadapi. Mengalami kesusahan untuk

menerima tekanan yang dihadapi atau kegagalan untuk menerima tekanan kerja sehingga menjejaskan kesihatan mental atau fizikal mereka.

### **1.9.3 Punca-punca Tekanan**

Punca-punca tekanan bermaksud sebab yang menjadi asas, asal mula, pokok pangkal terjadinya keadaan menekan. Antara faktor yang menjadi punca tekanan di kalangan guru ialah tingkah laku pelajar, motivasi rendah di kalangan pelajar, beban kerja, konflik peranan, keadaan tempal kerja yang tidak selesa, perhubungan staf yang kurang baik, pengurusan pentadbiran sekolah, kritikan daripada pihak luar dan perhubungan dengan ibu bapa.

Punca-punca tekanan ialah perkara, suasana atau peristiwa yang boleh menyebabkan gangguan kepada tingkah laku, psikologi dan fisiologikal seseorang guru. Punca-punca tekanan yang dikaji ialah dari aspek faktor beban tugas, faktor salah laku pelajar, faktor kekangan masa dan faktor penghargaan.

### **1.9.4 Karenah Pelajar**

Merujuk kepada segala perlakuan atau tingkah laku pelajar yang merangkumi sikap, tabiat, kelakuan, minat pelajar.

### **1.9.5 Beban Tugas**

Merujuk kepada tugas-tugas yang perlu dibuat oleh guru seperti membuat persediaan mengajar, menyemak latihan pelajar, tanggungjawab terhadap pelajar, pelajaran dan

pentadbiran seperti mengisi borang dan lain-lain tanggungjawab yang mesti dipikul oleh seseorang guru sepanjang dia berkerja. Boleh ditafsirkan juga sebagai jumlah tugas yang perlu dikerjakan oleh proses atau sistem dalam tempoh tertentu.

#### **1.9.6 Kekangan Masa**

Merujuk kepada kekurangan peralatan dan kemudahan pembelajaran, keadaan bilik guru, kelas yang besar, tuntutan sukatan pelajaran, kurang masa untuk membimbing pelajar dan masa rehat yang singkat.

#### **1.9.7 Penghargaan**

Merujuk kepada perbuatan menghargai, penghormatan, penyanjungan. Ia juga merujuk kepada penghargaan ke atas pengajaran yang baik, struktur kerjaya, peluang naik pangkat, mempunyai suara dalam membuat keputusan dan persepsi guru terhadap gaji yang diterima berbanding dengan tugas yang dipikul.

#### **1.9.8 Kepuasan Kerja**

Merujuk kepada perihal puas, kelegaan, kenikmatan dan kesenangan. Locks (1994) mendefinisikan kepuasan kerja sebagai terbalas emosi seseorang individu sama ada ia mempunyai perasaan yang positif atau perasaan yang negatif terhadap kerja yang dilakukan.

## **2.0 Kesimpulan**

Dalam bab ini telah diuraikan dan dijelaskan perkara-perkara yang menjadi asas dan hala tuju kajian ini. Di dalam bahagian Objektif Kajian, penyelidik telah menetapkan matlamat-matlamat yang hendak dicapai di akhir kajian ini. Persoalan-persoalan kajian turut ditentukan berdasarkan objektif-objektif yang telah ditetapkan terlebih dahulu. Kemudian, beberapa hipotesis turut dibentuk berdasarkan objektif-objektif dan persoalan-persoalan kajian.

Kajian ini dapat memberi manfaat kepada pihak guru, Jabatan Pelajaran Negeri dan Kementerian Pelajaran Malaysia, pihak pentadbir sekolah dan juga pihak penyelidik sendiri. Kajian ini turut dibataskan skopnya agar ia mudah dan munasabah untuk dilakukan. Akhir sekali, dalam bahagian Definisi Operasional telah diterangkan maksud beberapa istilah dan konsep yang penting dalam kajian ini.

## RUJUKAN

- Ab. Aziz Yusof (2000): *Pengurusan dan gelagat organisasi di abad ke-21*. Selangor: Prentice Hall.
- Abel, Millicent, G., Sewell and Joanne (1999). *Stress and Burnout in Rural and Urban Secondary School Teachers*. *Journal of Educational Research*. Vol.92.No.1.
- Abdullah, Deraman (2003). *Tekanan kerja guru di sebuah sekolah menengah di daerah Klang, Selangor Darul Ehsan*. Thesis (Masters). Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Abouserie, R. (1996). *Stress, Coping Strategies and Job Satisfaction in University Academic Staff*. *Educational Psychology*, 16(1):49-56.
- Adam, E. (1999). Vocational teacher, Stress and Internal Characteristics. *Journal of Vocational and Technical Education*, 16 (1), 7-22.
- Ahmad Shakir (1998). *Tinjauan Tahap dan Punca Stres di kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Negeri Perlis*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana Muda.
- Ahmad Azhari (1998). *Tahap Dan Punca Stres di Kalangan Guru-guru yang Mengajar Kemahiran Hidup di Negeri Perlis*. Kertas Projek Ijazah Sarjana Muda Teknologi serta Pendidikan, Skudai: Universiti Teknologi Malaysia.
- Ahmad Azahari Sarmun (1998). *Tinjauan Tahap Tekanan dan Punca stress di Kalangan Guru Sekolah Sabak Bernam*. Universiti Teknologi Malaysia. Tesis Sarjana Muda.
- Ahmad Mahdzan Ayob (1992). *Kaedah Penyelidikan Sosial-ekonomi*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Alderfer, C.P. (1969). An Empirical Test of a New Theory of Human Needs Organization Behavior and Human Performance. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 111-113.
- Aminah Mahat (1999). *Tahap dan Punca Stres di kalangan Guru-guru yang Mengajar di Sekolah Kebangsaan Selangor*. Universiti Teknologi Malaysia, Tesis Sarjana Muda.
- Ali Murat Sunbul (2003). An analysis of relations among locus of control, burnout and job satisfaction in Turkish high school teachers. *Australian Journal of Education* Vol.47 No.1 April, 2003.
- Atkinson J.M. (1988). *Coping With Stress At Work*. England: Thorsons Publishers Limited.

- Beech, H.R. (1982). *A behavioral approach to the management of stress*. United Kingdom: John Wiley and Sons.
- Benmansour, N. (1998). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies among Moroccan High School Teachers. *Journal of Education Studies*.3.13-33.
- Berita Harian (1999). *Bimbingan Guru Hadapi Tekanan Menta*. Berita Harian 31 Mac.
- Berita Harian (2005). *Guru dakwa suasana kerja tak kondusi*. Berita Harian 19 Julai.
- Berita Harian, Kuala Lumpur, Malaysia 5 Feb 1998.
- Berita Harian, Kuala Lumpur, Malaysia 13 Jan 1999.
- Bittel, L. R. (1976). *Improving Supervisory Performance*. New York: McGraw Hill Book Co.
- Blum, M. L. & Naylor, J. C. (1968). *Industrial psychology It's Theoretical & Social Founation*. New York: Harper & Row.
- Boyle, J.G., Borg,M.G., Falzon, J. M., Baglioni, A. J, (1995). *A structural model of the dimensions of teacher stress*. British Journal of Education Psychology 65 : 49- 67.
- Bromn, M. and Ralph, S.(1991). *Toward the Identification of stress in teachers*. Research in Education, 48: 103-110.
- Bruno, F. J. (1990). *Dictionary of keywords in psychology*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Byrne, J.J. (1998). *Teacher as hunger artist: Burnout: Its causes, effects and remedies*. Contempory Education, 69(2), 86-91.
- Chei, Choy Lye (1997). *Tekanan kerja di kalangan guru-guru di sebuah sekolah menengah kerajaan dan sebuah sekolah menengah swasta*. Kertas Projek Bachelor Sains: (Pembangunan Manusia) yang tidak diterbitkan. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Cole, M. and Walker,S. (1989). *Teaching and Stress*. Milton Keynes and Philadelphia: Open University Press.
- Cooper, C., L. Cooper, R. D. & Eaker, L. H. (1988). *Living With Stress*. United State: Penguin Books.
- Cormarks, D. K. (2000). *Leadership Behaviors of Secondary School Principals and Teachers Satisfaction*. Unpublished Ph.D dissertation. University of New South Wales.

- Cox, T. (1980). *The Recognition and Measurement of Stress: Conceptual and Methodological Issues*. Evaluation of Human Work, 628-647.
- Chei, C.L. (1996). *Tekanan Kerja di kalangan Guru-guru di sebuah Sekolah Menengah Kerajaan dan Sebuah Sekolah Menengah Swasta*. Tesis (B.Ed) yang tidak diterbitkan, Universiti Putra Malaysia.
- Deutsch, C. (1984). *Self reported sources of stress among psychotherapy stress*. Professional Psychology : Research and Practice, 15, 833-845.
- Dua, J.K. (1994). *Job stressor and their effects on physical health, emotional health and job satisfaction in a University*. Journal of Education Administration 32(1) : 59-78.
- Duane Brown & David J. Srebalus (1996). *Introduction to be the Counseling Profession*. Allyn & Bacon, A. Simon & Schuster Company. Needham Height, MA 02194.
- Esah Sulaiman (2003). *Modul Pengajaran: Asas Pedagogi*. Skudai: Jabatan Asas Pendidikan, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in Education: Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco: Jossey Bass Publishers.
- Faridah Karim dan Zubaidah Aman (1998). Implikasi Burnout di Kalangan Guru Terhadap Sistem Pendidikan. *Prosiding Seminar Isu-isu Pendidikan Negara*. November 26 – 27. Malaysia: Universiti Kebangsaan Malaysia, 317-333.
- Fleishman, E. a & Bass, A.R. (1984). *Studies in Personal and Industrial Psychology*. Iilinois: Dorsay Press.
- Fontana, D. & Abouserie, R. (1993). *Stress lever, gender and personality factor in teachers*. British Journal of Education Psychology, 57 : 279-288.
- Fortuna bt Jali (2001). *Tekanan Kerja dan hubungan keluarga di kalangan guruguru dari Sarawak*. Projek penyelidikan yang tidak diterbitkan, Serdang : Universiti Putra Malaysia.
- Gajendra, K.V., Ruth, M.B. (1981). *What is educational research?* Britain: Gower Publishing Company Limited.
- Gold, Y., & Roth, R.A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout : The Professional Health Solution*. Washington, D.C: The Falmer Press.
- Guilford, J.P. (1956). *Fundamental statistics in psychology and education*. New York: McGraw- Hill.
- Hatta Sidi dan Mohammed Hatta Shaharom (2002). *Mengurus Stres, Pendekatan*

- yang praktikal*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Hatta Sidi dan Ruzanna Zam Zam. (2003). *Menjaga kesihatan jiwa. Teknik mengurus stress*. Kuala Lumpur : PTS Publications & Distributors.
- Herzberg, F (1972). *The Motivatio-hygiene Theory: In Victor H. Vroom and Edward L. Deci (Eds), Management and Motivation 1,56*. Baltimore, MD: Penguin Books.
- Jaafar Muhammad (2003). *Kelakuan organisasi*. Kuala Lumpur; Leeds Publications.
- Kementerian Pendidikan Malaysia (1990). *Falsafah Pendidikan Negara*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kenneth,J (1996). *Teacher Characteristics And The Quality of Child And Teacher Relationship*. Journal of Education Psychology, 28(2), 133-149.
- Kloska, a. & Ramasut, A.(1985). *Teacher Stress*. Maladjustnent and Therapeutic Education. 3(2).19-26.
- Kyriacou, C. (1987). *Teacher Stress and Burnout*. An International review. 29: 145-152.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). *Teacher stress : Prevalence, sources and Symptoms*. British Journal of Education Psychology, 48, 159-167.
- Lazarus, R.S. (1975). *A cognitively Oriented Psychologist Looks at Biofeedback*. American Journal of Psychologist.30.7-22.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *"Stress, Appraisal, And Coping"*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., Opton, E.M. (1996). *Psychological Stress and The Coping Process*. New York: McGrwa- Hill.
- Lefton, L.A. (1994). *Psychology*. USA : Allyn and Bacon.
- Leung, T., Siu, O. & Speetor P.E. (2000). Faculty Stressors, job satistation and psychological distress among university teachers in Hong Kong. The role of control. *International Journal of Stress Management*, 7(2), 121-138.
- Liew, Siew Fong (2004). *Tekanan Kerja Guru-guru SJKC di Zon Pudu, Kuala Lumpur*. Projek Penyelidikan bagi Sarjana yang tidak diterbitkan. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Lim Kwee Ling (2001). *Kepimpinan Transformasi dan Kepuasan Kerja Guru*. Projek Penyelidikan Sarjana yang tidak diterbitkan. Universiti Utara Malaysia.
- Locke, E.A (1976). *The Nature And Cause of Job Satisfaction*. dlm Dunnete, M. D. Handbook of Industrial And Organizational Psychology. Chicago: Rand Mc.



Nally.

- Mohamad Fauzi bin Bahadun (1999). *Beban tugas Guru-guru Kemahiran Hidup Bersepadu Sekolah Menengah di Daerah Kubang Pasu, Kedah Darul Aman*. Projek Sarjana Pendidikan di Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohamad Najib Abd. Ghafar (1999), *Penyelidikan Pendidikan*. Skudai, Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohamad Razali dan Abang Ali (1999). *Strategi Menangani Tekanan di Kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Zon A di Bahagian Kuching/ Samarahan, Sarawak*. Satu Tinjauan PSM Pendidikan Universiti Malaysia, Sarawak.
- Mahmood Nazar Mohamed (2004). *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas Kepada Jiwa dan Tingkah Laku Manusia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Salleh Abu dan Zaidatun Tasir (2001). *Pengenalan Kepada Analisis Data Berkomputer SPSS 10.0 For Windows*. Kuala Lumpur : Venton Publishing.
- Manthei, R. & Solman, R., (1988). *Teacher Stress and Negative Outcomes in Canterbury State School*. New Zealand Journal of Education Studies.23(2),1454-163.
- Matt Jarvis (2000). *Teacher Stress: A Critical Review of Recent Finding and Suggestion For Future Durections*. Stress News January. 14,1.
- McCormick, J. dan Solman, R. (1992). Teacher Stress and negative Outcomes in Canterbury States Schools. *New Zealand Journal of Educational Studies*. 23 (2):145-163.
- Mohd. Hasidin Zaini, (1995). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Guru: Kajian di Kalangan Kakitangan Sumber Kemahiran Hidup Sekolah Menengah Negeri Johor*. Tesis Sarjana Pengurusan Teknologi yang tidak diterbitkan. Skudai: Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd. Majid Konting (1993). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd. Musleh Yunos (1996). *Starl Kepimpinan Pengetua Sekolah Berasrama Penuh dan kaitannya dengan Kepuasan Kerja Guru*. Projek Penyelidikan yang tidak diterbitkan. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mohd. Razali dan Abang Ali (1999). Strategi Menangani Tekanan di Kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Zon A di Bahagian Kuching/Samarahan, Sarawak.Satu Tinjauan Projek Sarjana Muda Pendidikan. Universiti Sarawak Malaysia.
- Mokhtar b. Ahmad (1998). *Tekanan kerja di kalangan guru sekolah menengah:*

*Satu kajian di Daerah Kulim Bandar Baharu, Kedah Darul Aman. Tesis Sarjana Sains. Bintulu: Universiti Malaysia Sarawak.*

Murdock, A. & Scutte, C. (1993). *Personal effectiveness*. Great Britain: Butterworth. Heinemann Ltd.

Murphy, Anthony, Claridge, Simon, (2000). *The educational psychologist's role in stress management training within a Local authority. Educational Psychology in Practice*. Jun 2000, Vol 16 Issue 2, p11, 13p, 1 Chart.

Narella Thomas, Valerie Clarke and Judy Lavery (2003). Self-reported Work and Family Stress of Female Primary Teachers. *Australian Journal of Education* Vol.47 No. 1 April, 2003.

Noriah (1994), *Pola Pemilihan Respon Menagai Ketegangan dan Hubungan dengan Punca-punca Ketegangan di Kalangan Guru-guru*. Universiti Kebangsaan Malaysia. Kertas Projek Ijazah Sarjana Pendidikan.

Otta, Rosemaria (1986). *Teacher under stress*. Hill of Content Publishing Company. Melbourne.

Pierce, C.M. and Molly, G.N. (1990). Psychological and biographical differences between secondary teachers experiencing high and low levels of stress. *British Journal Education Psychology*, 60:37-51.

Pithers, R.T. & Soden, R. (1998) *Scottish and Australian Teacher Stress and Train: A Comparative Study. British Journal of Educational Psychology*. 68.269-279.

Punanesvaran A. Nadairaja (2000). *Hubungan bebanan kerja dengan tekanan kerja di kalangan guru lelaki dan guru wanita di sebuah sekolah rendah di kawasan Bandar*. Kertas Projek Ijazah sarjana Muda Sastera yang tidak diterbitkan. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.

Punch, K.F. & Tuettmann, E. (1990). Correlates of Psychological Distress among Secondary School Teachers. *British Educational Research Journal*. Vol.16. No.4.369-382.

Ramli Bin Jusoh (2003). *Mengkaji Tekanan di Kalangan Guru bengkel di Sekolah Menengah di Daerah Kuala Pilah, Negeri Sembilan*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana Muda.

Riacou, C. & Sutcliffe, J. (1978b). Teacher Stress Prevalence, Sources and Symptoms. *British Journal of Educational Psychology*. 48. 159-167.

Rosmawati Abdullah (1999). *Tekanan kerja di kalangan guru-guru di sekolah menengah serta punca dan faktor kerja dan bukan kerja*. Kertas Projek yang tidak diterbitkan. Serdang: Universiti Putra Malaysia.

Russell Joseph (2000). *Stress free teaching*. London: Kogan Page Limited.

- Saifulizam Mohamad dan Yulpisman Asli (2005). Hishammuddin Selar NUTP – Dakwaan Guru Stres Tidak Bersandarkan Bukti Konkrit dan Fakta Jelas. *Utusan Malaysia*, Ogos 22, 2005.
- Salvo, V.D., Lubers, C., Rossi, A.M., & Lewis, J. (1994). *Unstructured perceptions of work related stress : an exploratory qualitative study occupational stress: A Handbook*. London : Taylor and Francis Ltd.
- Sanders, J.C. (1992). *A comprehensive study of stress in the public accounting profession*. Ph.D Dissertation. University of Kentucky.
- Sapora Sipon (2007). *Pendidik Mesti Bijak Kawal Emosi*. dlm. "Utusan Malaysia". 27 Julai 2007.
- Schein Edgar (1999). *Process Consultation Revisited: Building the Helping Relationship*. Reading, MA: Addison- Wesley.
- Schwab, R. L. (1994). *Teachers Stress and Burnout*. The International Encyclopedia of Education. 2<sup>nd</sup>. Ed. Great Britain: Penganon.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: Harper And Row.
- Shahbuddin Hashim & Rohaizani Ismail (2003). *Psikologi pembelajaran dan personality*. Kuala Lumpur: PTS Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Smith, P. B. (1994). The Effective of Japanese Style of Management: A Review and Critique. *Journal of Occupational Psychology*, 57. 121-136.
- Sidang Pengarang, (1999). *Beban Guru Kian Bertambah*. Guru Malaysia (2) KPPK. Kuala Lumpur.
- Sidang Pengarang, (1996). Cabaran Guru Dalam Menghadapi Wawasan Pendidikan. *Jurnal Guru 16 Mei*. m.s: 52.
- Sidang Pengarang, (1999). *Guru Disaran Tanam Nilai Mulia di Kalangan Pelajar*. Buletin Kementerian Pendidikan (Jilid 5; Bil.2) m.s: 20-22.
- Siti Radziah Mohd Said (1982). *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Ketegangan serta Kesannya ke atas Guru-guru di Sebuah Sekolah di Kajang*. Universiti Kebangsaan Malaysia: Latihan Ilmiah B.A(Hons).
- Siti Rohani Md. Sharif (1991). *Pengaruh faktor sekolah ke atas tekanan guru*. Tesis (M.Ed.) yang tidak diterbitkan. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Sulaiman, Esah (1997). *Stres di kalangan pensyarah Maktab Perguruan Temenggung Ibrahim: Satu kajian kes*. Jabatan Ilmu Pendidikan MPTI 1997.
- Suradi Salim (1988). *Suara Pendidikan: Kesihatan Mental Guru*. Shah Alam: Persatuan Pendidikan Malaysia, Biro Teks, Institut Teknologi MARA.

- Syed Arabi Iddid (1993). *Kaedah Penyelidikan Komunikasi dan Sains Sosial*. Dewan Bahasa dan Pustaka, Kementerian Pendidikan Malaysia. Kuala Lumpur.
- Tan, Huat Chye (1996). *Tekanan kerja di kalangan guru SJKC dalam daerah Gombak*. Tesis (M.Ed.) yang tidak diterbitkan. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Tang, T. & Yueng, A.s. (1999). Hong Kong teachers Sources of stress, burnout and job satisfaction. *Paper presented at the International Conference on Teacher Education*. Hong Kong, February 22-24.
- Teoh, Chin Yiap (1988). *Ketegangan dan hubungan dengan kepuasan kerja di kalangan anggota polis di Ipoh*. Latihan ilmiah yang tidak diterbitkan. Jabatan Psikologi Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Wan Ameran Wan Amat (2000). *Tekanan kerja di kalangan guru-guru sekolah menengah dalam kawasan Felda Jempol, Negeri Sembilan*. Ijazah Sarjana Sains. Projek Penyelidikan Sarjana yang tidak diterbitkan. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Ward, J.C. (1987). *Managing stress*. Essex : Gower Publishing Company Ltd.
- Wingte D. (1972). *The Penguion Medical*. Encyclopedia, Midlesex, Harmansworth, Penguin Book.
- Yong, Ing Thung (1999). *Factor Affecting Occupational Stress Among Teachers of a Secondary School in Sarawak*. Unpublished Master's Thesis. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Zakiah Binti Arshad (2003). *Stres Kerja di Kalangan Guru-guru Sekolah Rendah: Satu Kajian di Zon Bandar, Kota Tinggi, Johor*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana.